

**Terhi Tiikkainen**

**OHJAUS- JA VALMENNUSRYHMÄ VALTSUSSA YHDESSÄ  
KOHTI TOIMINTA- JA TYÖKYVYN VAHVISTUMISTA**

**Toimintakyvyn vahvistaminen ryhmätyöskentelyn avulla KPSPY ry:llä**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutus  
Toukokuu 2023**



**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Toukokuu 2023	<b>Tekijä</b> Terhi Tiikkainen
<b>Koulutus</b> Sosionomi	<input checked="" type="checkbox"/> AMK  <input type="checkbox"/> YAMK	
<b>Työn nimi</b> OHJAUS- JA VALMENNUSRYHMÄ VALTSUSSA YHDESSÄ KOHTI TOIMINTA- JA TYÖKYVYN VAHVISTUMISTA. Toimintakyvyn vahvistaminen ryhmätyöskentelyn avulla KPSPY ry:llä		
<b>Työn ohjaaja</b> Leena Raudaskoski	<b>Sivumäärä</b> 21 + 47	
<b>Työelämäohjaaja</b> Eeva Holmberg		
<p>Toiminnallisessa opinnäytetyössäni kehitin sisältömateriaalin Keski-Pohjanmaan Sosiaali-psykiatriselle yhdistykselle ohjaus- ja valmennusryhmä Valtsun käyttöön. Ryhmä on suunnattu työelämän ja opiskeluiden ulkopuolella oleville työttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuella oleville henkilöille.</p> <p>Ryhmän koko on 6 henkilöä ja ryhmä kokoontuu 17 kertaa. Kokoontumiskerroille olen luonut ryhmäläisten elämäntilannetta ajatellen sisällön, jossa paneudutaan aiheeseen ensin tiiviin diaesityksen avulla ja sen jälkeen toiminnallisella tehtävällä aiheeseen liittyen. Tämän lisäksi olen tehnyt tavoitelomakkeet ryhmän alkuun ja loppuun, sekä palautelomakkeen. Tuottamani sisältö on tehty siten, että sen avulla voidaan ohjata ryhmää kaikkien 17 tapauksiskerran ajan.</p> <p>Opinnäytetyöni tietoperusta rakentuu toimintakyvystä, ryhmätoiminnasta, mielenterveydestä, syrjäytymisestä, yksinäisyydestä, työkyvyttömyyseläkkeestä sekä kuntoutustuesta.</p> <p>Työelämäohjaajan palautteen mukaan luomani sisältö on tehty selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi asiakkaille. Aiheet kattavat laajasti ihmisen elämään kuuluvat osa-alueet ja tehtävissä lähestytään aiheita matalalla kynnyksellä herätellen samalla ryhmäläisiä pohtimaan. Tämän lisäksi Valtsu-ryhmän teemoja voidaan käyttää eri kuntoisten asiakkaiden kanssa.</p>		

<b>Asiasanat</b> Kuntoutustuki, ryhmä, toiminnallisuus, toimintakyky, työkyvyttömyyseläke, voimavarat
--

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> July 2023	<b>Author</b> Terhi Tiikkainen
<b>Degree programme</b> Bachelor of Social Service		
<b>Name of thesis</b> WORKING TOGETHER TOWARDS STRENGTHENING FUNCTIONAL AND WORKING CAPACITY IN THE GUIDENCE AND COACHING TEAM VALTSU. Strengthening capacity through group activities in KPSPY ry.		
<b>Centria supervisor</b> Leena Raudaskoski	<b>Pages</b> 21 + 47	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b> Eeva Holmberg		
<p>The thesis produced a material package for mental health rehabilitation. The material package consists of 17 group meeting plans, feedback forms and two target forms. The activities are designed to promote functional capacity. One can easily change the material to meet the needs of different groups.</p> <p>The theoreticae framework base of my thesis discusses based on functional ability, group activities, mental health, exclusion, loneliness, disability pension and rehabilitation.</p>		

### Key words

Functionality, functional capacity, group, disability pension, rehabilitation allowance, resources

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISTEHTÄVÄT .....	2
2.1 Työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen.....	2
2.2 Voimavarojen vahvistaminen .....	3
2.3 Yhdessä oloa ja -tekemistä .....	3
3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA .....	4
3.1 Toimintakyky.....	4
3.2 Toiminnallinen ryhmätoiminta.....	4
3.3 Mielenterveys.....	5
3.4 Syrjäytyminen.....	6
3.5 Yksinäisyys.....	6
3.6 Työkyvyttömyyseläke .....	7
3.7 Kuntoutustuki.....	8
4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	9
4.1 Opinnäytetyön tausta .....	9
4.2 Opinnäytetyön aikataulu.....	10
4.3 VALTSU-ryhmän toteutus .....	11
4.3.1 Sisällön aiheet.....	11
4.3.2 Diaesitys aiheesta.....	12
4.3.3 Toiminnallinen osuus .....	12
4.3.4 Tavoitelomake .....	13
4.3.5 Palautelomake.....	13
4.4 Sisältömateriaalin arviointi.....	14
4.5 Opinnäytetyön etiikka ja luotettavuus.....	14
5 POHDINTA.....	16
LÄHTEET.....	18
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni syntyi työelämän tarpeesta. Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisella yhdistyksellä oli nähty tarve ohjaukselliselle ja valmennukselliselle ryhmälle, jossa tavoitteena on asiakkaiden toiminta- ja työkyvyn sekä voimavarojen vahvistaminen. Ohjaus- ja valmennusryhmä eli Valtsu-ryhmä on tarkoitettu työkyvyttömyyseläkkeellä ja kuntoutustuella oleville henkilöille, joille on ajankohtaista vahvistaa ryhmätoiminnan avulla toiminta- ja työkykyä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että ryhmään osallistuvat henkilöt ovat tilanteessa, jossa he eivät kykene vielä voimavarojensa puitteissa osallistumaan esimerkiksi kuntouttavaan- tai sosiaaliseen työtoimintaan, lähtemään opiskelemaan tai osallistua työelämään. Ryhmä on toiminnallinen suljettu ryhmä, joka kokoontuu 17 kertaa. Ryhmäkoko on rajattu 6 henkilöön. Kokoontumiskerrat sisältävät sekä teoriaa että yhdessä tekemistä, jotka olen suunnitellut tässä opinnäytetyössä tilaajan toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, eli lyhemmin kutsuttuna KPSPY ry, on vuonna 1985 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on auttaa jokaista Keski-Pohjanmaan mielenterveysasiakasta löytämään itselleen optimaalinen toimijuuden ja osallisuuden taso vaikuttamistoiminnan ja muiden palveluiden avulla. (KPSPY 2023a.)

Opinnäytetyönä tekemäni materiaali soveltuu tilaajan käyttöön sekä myös muuhun ryhmätoimintaan kaikille nuorille ja aikuisille, jossa koetaan tarpeelliseksi oman toimijuuden vahvistaminen. Materiaali on myös helposti muokattavissa asiakkaiden tarpeisiin ja mielenkiinnon nostuksen kohteisiin sopivaksi.

## 2 OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tavoitteena tuottaa jokin tuotos, joka palvelee asiakasryhmää tai toimintaympäristön käytäntöjä (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 9). Opinnäytetyössäni tuotettiin konkreettinen sisältö ryhmään, jonka avulla voidaan järjestää kaikki ryhmän 17 kokoontumiskertaa sisältäen palautelomakkeen sekä ryhmän alussa ja lopussa täytettävät tavoitelomakkeet. Opinnäytetyöni tehtiin työelämän tarpeisiin ja toiveisiin pohjautuen. Tavoitteenani oli ollut luoda ryhmään sisältö, jonka kautta ryhmäläiset voisivat oppia ja oivaltaa uutta itsestään, vahvistaa voimavarojaan ja saada vahvistusta toiminta- ja työkykyynsä. Nämä ovat muotoutuneet kehittämistehtäviksi minun sekä tilaajan toiveiden ja tavoitteiden pohjalta.

### 2.1 Työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen

Työ- ja toimintakyky rappeutuu helposti, kun olemme pois työelämästä tai opiskeluista. Ollessamme näiden ulkopuolella ei arkeen jää päivää rytmittäviä menoja ja päivärytmi voi mennä helposti sekaisin. Työ- ja opiskeluelämän ulkopuolella voi myös sosiaalisuus ja sosiaaliset suhteet kärsiä ja tällöin aiheuttaa yksinäisyyttä (Tompuri 2022, 9).

Ihmisen elämänsä kulku, sosiaaliset suhteet, ympäristön tarjoamat mahdollisuudet sekä henkilön oma käsitys omista mahdollisuuksista määrittävät henkilön toimijuutta (Mönkkönen 2018, 127). Valtsu-ryhmässä pyritään vahvistamaan ryhmäläisten omia käsityksiä heidän mahdollisuuksistaan ja näin vahvistamaan työ- ja toimintakykyä sekä voimavaroja.

Valtsu-ryhmä on tarkoitettu juuri sitä varten, että ryhmäläiset pääsisivät vahvistamaan elämän perustaitoja, kuten esimerkiksi arkirytmiiä, sosiaalisia taitoja, ravinnon, liikunnan ja levon tärkeyttä sekä myös tutustumaan ryhmän loppupuolella toimintaan, johon ryhmäläiset voisivat jatkaa Valtsu-ryhmän päätyttyä.

## **2.2 Voimavarojen vahvistaminen**

Voimavarat ovat keskeinen osa ihmisen toimijuutta. Voimavaroja vahvistamalla sekä tuke-  
malla ryhmäläiset saavat merkityksellisiä kokemuksia. Pelkästään ryhmään kuuluminen vahvistaa ryhmäläisten kätettyjä ja käyttämättömiä voimavaroja, jotka kantavat eteenpäin elämässä (Tanskanen 2015, 106). Niinpä Valtsu-ryhmässä painotetaan voimavarojen löytämistä eri keinoin. Esimerkiksi jokaisella kerralla pohditaan kysymysten avulla omaa toimijuuttaan ja voimavaroja käsittelevän aiheen kautta.

## **2.3 Yhdessä oloa ja tekemistä**

Ryhmän tarkoituksena on myös tarjota ryhmäläisille mielekästä yhdessä oloa ja yhdessä tekemistä, joka loisi yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. Osallisuuden tunne vahvistaa itsetuntoa ja toimijuutta sekä vahvistaa kokemusta kuulua joukkoon. Mielekäs yhdessä oleminen ja tekeminen auttavat ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa ja vähentävät yksinäisyyttä. Kaikilla ryhmän osallistujilla ei välttämättä ole tiivistä tukiverkkoa tai ystäväpiiriä, joten Valtsu-ryhmä antaa mahdollisuuden myös tutustua ja löytää parhaimmassa tapauksessa uusia ystäviä.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

Opinnäytetyöni tietoperusta rakentuu toimintakyvystä, ryhmätoiminnasta, mielenterveydestä, syrjäytymisestä, yksinäisyydestä, työkyvyttömyyseläkkeestä sekä kuntoutuksesta. Aiheet koskettavat Valtsu -ryhmään osallistuvia asiakkaita sekä Valtsu -ryhmää ja valikoituivat siitä syystä teoreettiseen viitekehykseen.

#### 3.1 Toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa yksinkertaisuudessaan ihmisen kykyä toimia ympäristössään. Se koostuu eri osa-alueista, joita ovat sosiaalinen-, psykologinen- ja fyysinen toimintakyky (THL 2023a). Psykologinen toimintakyky on sopeutumis- ja selviytymiskykyä eri tilanteissa elämän aikana. Sopeutumis- ja selviytymiskykyä tarvitaan, jotta ihminen kykenee toimimaan elämässään. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 214.). Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa vuorovaikutussuhteissa muodostuvaa kykyä toimia sosiaalisesti. (THL 2023a.) Fyysisellä toimintakyvyllä puolestaan tarkoitetaan kykyä suoriutua fyysisesti arjesta (THL 2023a).

#### 3.2 Toiminnallinen ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnan tarkoituksena on osallistaa ryhmäläiset heitä koskevaan toimintaan. Ryhmätoiminta vahvistaa ja tukee erityisesti ryhmään osallistuvien sosiaalisia taitoja, osallisuutta ja yksilön toimintakykyä (Tanskanen 2015, 105).

Asiakkaat hyötyvät toiminnan kautta saamistaan osallisuuden kokemuksista, ja usein asiakkaan kuntoutuksen edellytyksenä onkin toiminnallisuus. Ryhmän jäsenten jakaessa samantyyppisen elämäntilanteen, voivat ryhmäläiset kokea myös vertaisuutta. (Tanskanen 2015,



111.) Ihminen kokee kuuluvansa joukkoon osallisuuden kokemuksessa: tällöin hänellä on aktiivinen rooli ryhmäyhteisössä ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ryhmää koskeviin asioihin (Mönkkönen 2018, 126).

Valtsu -ryhmässä painotetaan nimenomaan ryhmätoiminnan hyviä puolia: asiakas pääsee harjoittamaan toimijuuttaan sekä sosiaalisia taitoja osallistumalla toiminnalliseen ryhmään ja kokee osallisuutta ja vertaisuutta, mikä vahvistaa hänen toimijuuttaan.

### 3.3 Mielenterveys

Mielenterveys on jokaisen ihmisen terveyden, hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn perusta, joka koostuu useista eri tekijöistä (THL 2023b). Mieli ry:n mukaan mielenterveyden osatekijöitä on yksilölliset ja perinnölliset tekijät, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteelliset tekijät ja kulttuuriset arvot ja uskomukset (Mieli ry 2023).

Mielenterveyshaasteet usein periytyvät vanhemmilta lapsille. Vanhempien mielenterveysongelmat altistavat lapsen monenlaisille mielenterveysongelmille. Yleisin periytyvä mielenterveysongelma on masennus. (Saari, Eskelinen & Björklund 2020, 71.) Mielenterveyteen vaikuttavat kuitenkin suuresti myös kasvuympäristömme ja sen tuomat haasteet tai mahdollisuudet sekä jokaisen ihmisen oma resilienssi, eli mielen joustavuus ja -selviytymiskyky.

Mielenterveyttä suojaa kuitenkin moni tekijä. Niin suojaavat kuin myös riskitekijät voidaan jakaa ulkoisiin sekä sisäisiin tekijöihin. Sisäisesti suojaavia tekijöitä ovat mm. terveellisen elämäntavan suoma terveys, riittävä itsetunto, tunne- ja vuorovaikutustaidot ja omien arvojen mukainen arki. Ulkoisia suojaavia tekijöitä puolestaan ovat mm. koulutus, riittävä toimeentulo, turvallinen elinympäristö, sosiaalinen tuki ja hyvät ihmissuhteet. (Mieli ry 2023.)

### 3.4 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen on yksi suurista haasteista nykypäivänä. Se estää osallistumasta normaaleihin yhteiskunnan toimintoihin täysipainoisesti. Syrjäytymisellä kuvataan nykyaikaisia huono-osaisuuden muotoja. Sitä aiheuttavat mm. mielenterveysongelmat, köyhyys, työttömyys ja yhteiskunnallisten vaikuttamismahdollisuuksien ulkopuolelle joutuminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023). Ihmistä, joka ei kykene täysipainoisesti osallistumaan yhteiskunta-, siviili- tai talouselämään ja jonka muut henkilökohtaiset resurssit ovat riittämättömiä saavuttamaan yhteiskunnallisesti hyväksyttävää elintaso, kutsutaan syrjäytyneeksi (Rautio & Orava-saari 2015, 9).

Erityinen riski syrjäytymiselle on elämän erilaisissa kriisi- ja muutosvaiheissa, esimerkiksi koulun, työn tai parisuhteet päätyttyä. Syrjäytymistä voidaan kuitenkin ehkäistä eri keinoin. Esimerkiksi huolehtimalla henkilön osallisuuden ja toiminta- ja työkyvyn vahvistumisesta, sosiaaliturvasta ja peruspalveluista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

### 3.5 Yksinäisyys

Yksinäisyys on todella monelle arkipäivää tänä päivänä ja aiheuttaa ahdistusta sitä kokevalle (Tanskanen 2015, 105; Tomperi 2022, 8). Yksinäisyyttä voidaan kuvata ristiriitana ihmisen toimivan ihmissuhteiden laadun ja määrän sekä niiden olemassa olevien välillä (Tomperi 2022, 8). Yksinäisyyttä ei voi mitata, sillä se on jokaisen henkilökohtainen kokemus.

Jokainen meistä voi kokea yksinäisyyttä elämän eri tilanteissa ja vaiheissa. Yksinäisyys voi olla joko tilapäistä tai pidempi aikaista. Jotkut ihmiset myös valitsevat olevan yksin. Tällöin ei heitä välttämättä voi kutsua yksinäisiksi, sillä yksinäisyyttä kuvataan usein tilanteeksi, jossa ihminen ei päätä olla yksin.

Meillä on luontainen tarve kuulua joukkoon, ja sosiaaliset suhteet ovatkin meille jokaiselle ihmiselle erittäin tärkeitä, sillä ne vahvistavat elämänlaatua (Tanskanen 2015, 105). Yksinäisyyttä, samoin kuin syrjäytyneisyyttä, voivat aiheuttaa aikuiselle ihmiselle esimerkiksi työelämän ulkopuolelle jääminen, parisuhteen päättyminen tai sen puute ja erityisesti pidempään jatkunut sairastaminen (Tomperi 2022, 9).

Yksinäisyys voi aiheuttaa myös erilaisia ongelmia, esimerkiksi sosiaalisia- ja mielenterveydellisiä ongelmia, sairastamista tai ennenaikaisen kuoleman riskiä. Liiallinen päihteiden käyttö ja köyhyyden vahvistuminen voivat olla myös yksinäisyydestä johtuvaa. (Tomperi 2022, 10.)

### **3.6 Työkyvyttömyyseläke**

Työkyvyttömyyseläke on tarkoitettu 17 vuotta täyttäneelle henkilölle, jonka työkyky on heikentynyt vian, sairauden tai vamman vuoksi vähintään vuoden ajan ja henkilö ei ole vielä vanhuuseläkeikässä. Puhemielessä työkyvyttömyyseläkettä kutsutaan sanoilla sairaseläke tai sairauseläke. Työkyvyttömyysetuuksia ovat työkyvyttömyyseläke, kuntoutustuki, osakuntoutustuki sekä osatyökyvyttömyys. Työkyvyttömyyseläkettä saavan henkilön etuus muuttuu vanhuuseläkkeen suuruiseksi saavuttaessaan alimman vanhuuseläkeiän. (Ilmarinen 2023).

Työkyvyttömyyseläke voidaan myöntää toistaiseksi jatkuvana tai määräaikaisena ja sen myöntää Työeläkelaitos. Työkyvyttömyyseläkettä arvioitaessa huomioidaan lääketieteellisten seikkojen lisäksi henkilön kyky hankkia ansiotuloja sellaisella työllä, johon hänen arvioidaan kohtuudella kykenevän. Arviossa huomioidaan koulutus, ikä, asuinpaikka ja muut näihin rinnastettavat seikat. (Eläketurvakeskus 2023.)

Työkyvyttömyyseläkkeen määrä muodostuu ennen työkyvyttömyyden alkamista kertyneistä eläkkeistä ja tulevan ajan eläkkeestä (Ilmarinen 2023). Sen maksaa Kela ja se voi yleensä alkaa noin vuoden kuluttua sairastumisesta (KELA 2023).

### **3.7 Kuntoutustuki**

Kuntoutustuki on määräaikainen työkyvyttömyyseläke ja sitä maksetaan lyhytaikaisesti työkyvyttömälle henkilölle, jonka arvioidaan paranevan työkykyiseksi kuntoutuksella tai hoidolla. Kuntoutus voi olla tarvittaessa myös ammatin vaihto ammatillisen ja lääkinnällisen kuntoutuksen avulla tai tarvittaessa muulla kuntoutuksella. Samoin kuin työkyvyttömyyseläke, kuntoutustukikin myönnetään vain työkyvyttömyyden perusteella. (Eläketurvakeskus 2023).

Kuntoutustuen määrä on työkyvyttömyyseläkkeen suuruinen ja sen edellytyksenä on valmis hoito- tai kuntoutussuunnitelma. Mikäli työkyky ei palaudu kuntoutuksella, voidaan kuntoutustuki muuttaa työkyvyttömyyseläkkeeksi. (Eläketurvakeskus 2023.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöni prosessia ja sen taustaa, aikataulutusta, sisältöä, palautetta sekä eettisyyttä ja luotettavuutta.

### 4.1 Opinnäytetyön tausta

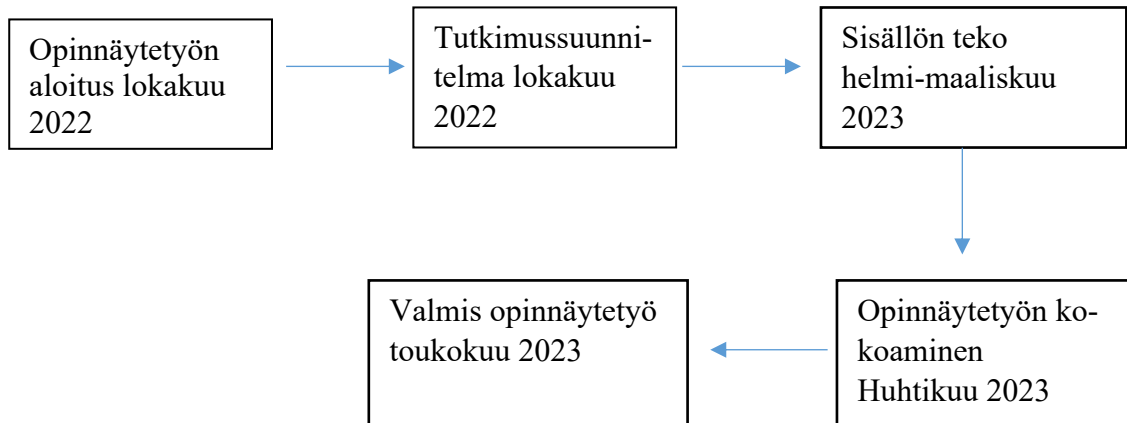
Keski-Pohjanmaan Sosiaalipsykiatrinen yhdistyksen tarkoituksena on auttaa Keski-Pohjanmaan alueen asukkaita löytämään itselleen optimaalinen toimijuuden ja osallisuuden taso kehittämistoiminnan- ja vaikuttamistoiminnan sekä palvelutuotannon avulla (KPSPY 2023a). KPSPY ry on alun perin perustettu vuonna 1985 tavoitteenaan psykiatrisen sairaalapaikkojen vähentäminen. Tänä päivänä yhdistyksellä on asiakkaita eri toiminnoissa noin 500 sekä henkilökuntaa noin 50. Yhdistyksen toimintaa ja sen kehittämistä ohjaavat asiakkaiden tarpeet. (KPSPY 2023b.) Tällä hetkellä yhdistys tuottaa erilaisia töitä ja toimintoja, kuten sosiaalista työtoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa, matalan kynnyksen palveluita sekä erilaisia asumispalveluita tehostetusta palveluasumisesta opiskelijoiden tuettuun asumiseen.

Viime aikoina on kuitenkin noussut ilmi tarve perustaa ryhmätoiminta, jossa autetaan ihmisiä, jotka eivät vielä kykene voimavarojen tai työ- ja toimintakyvyn puitteissaan sitoutumaan tai osallistumaan esimerkiksi sosiaaliseen työtoimintaan, menemään kouluun tai työhön. Palvelulupauksessaan KPSPY ry lupaa tuottaa palveluita asiakkaiden yksilöllisiin tarpeisiin ja lupaa palveluiden olevan luonteeltaan tavoitteellisia ja kuntouttavia. (KPSPY 2023a.) Suunnittelemani Valtsu-ryhmä on siis suoraan palvelulupauksen mukainen.

Olen ollut KPSPY ry:llä työharjoittelussa ja sijaisena eri toiminnoissa opintojeni aikana, ja näiden kautta yhdistys on tullut itselleni tutuksi.

## 4.2 Opinnäytetyön aikataulu

Ryhdyin työstämään opinnäytetyötäni alla olevan taulukon mukaisesti syksyllä 2022.



KUVIO 1. Kuvaus opinnäytetyöprosessista.

Yllä kaaviossa on kuvaus opinnäytetyöprosessista aikatauluineen. Opinnäytetyön teossa aikataulu oli todella tiukka johtuen omasta viivästyisestä. Mikäli olisin aloittanut opinnäytetyön teon aktiivisesti jo lokakuusta alkaen, olisi opinnäytetyö valmistunut jo aiemmin ilman kiirettä. Koin kiireisestä aikataulusta huolimatta tehneeni parhaani opinnäytetyön suhteen. Opinnäytetyön tekemiseen on liittynyt haasteita. Aloitin helmikuussa täysipäiväsen työn, joka on vienyt luonnollisesti ison osan ajasta. Ennen helmikuuta olin työharjoittelussa, jonka ohella olisi ollut aikaa tehdä opinnäytetyötä, mutta omien syideni vuoksi opinnäytetyön aloittaminen viivästyi.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kuitenkin tärkeä ja opettavainen. Ryhmän sisältöjä on ollut antoisa tehdä, sillä olen ollut useasti ryhmän ohjaajana, mutta en ole itse suunnitellut ryhmän sisältöjä, vaan olen käyttänyt valmiita materiaaleja. Nyt pääsin tekemään opinnäytetyön suoraan työelämään, jossa tekemäni työ tulee käyttöön. Jouduin todella miettimään materiaalit

kohderyhmää ajatellen siten, että nämä oikeasti tulevat työelämän käyttöön, eivätkä jää pelkäksi tiedostoksi tietokoneen arkistoihin. Pohdin materiaaleja luodessani myös sitä, että sisäl-  
tömateriaalien tulisi olla niin helposti ymmärrettäviä ja helposti ryhmänohjaajan omaksutta-  
vissa, että esimerkiksi sijainen voi ohjata ryhmän materiaaliensa perusteella.

### **4.3 VALTSU-ryhmän toteutus**

Valtsu-ryhmä on toiminnallinen suljettu ryhmä, joka kokoontuu yhteensä 17 kertaa. Jokai-  
selle kokoontumiskerralle olen suunnitellut sisällön. Tapaamiskerran sisältö koostuu esityk-  
sestä, jossa paneudutaan lyhyesti ja tiiviisti aiheeseen, sekä toiminnallisesta osuudesta, jossa  
teemme aiheeseen liittyvän tehtävän tai toiminnon. Näiden lisäksi jokaisella kokoontumis-  
kerralla tarjotaan kahvit, jotka toimivat niin sanottuna jäsen rikkojana.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla ei paneuduta vielä mihinkään aiheeseen syvemmin, vaan tu-  
tustutaan ryhmäläisiin ja luodaan turvallista ilmapiiriä pelin avulla, jossa jokainen ryhmän  
jäsen tulee kuulluksi ja nähdyksi. Pelissä ryhmäläiset voivat tutustua toisiin vuorovaikutuk-  
sen avulla ohjaajan tukemana. Ohjaaja pyrkii edistämään turvallista ilmapiiriä huomioimalla  
jokaisen ryhmän jäsenen sekä antamalla jokaisen tutustua toisiin ryhmäläisiin omalla tahdil-  
laan. (Jauhiainen & Eskola 1996, 70.) Ensimmäisellä kerralla laaditaan yhdessä myös Valtsu-  
ryhmän pelisäännöt, joihin jokainen ryhmän jäsen sitoutuu. Pelisäännöt luovat turvallista il-  
mapiiriä ryhmään, kun jokainen ryhmän jäsen tietää, miten ryhmässä kuuluu toimia.

#### **4.3.1 Sisällön aiheet**

Aiheet valittiin yhdessä tilaajan kanssa ryhmäläisten elämäntilanteeseen nähden mahdolli-  
simman sopiviksi ja ajankohtaisiksi. Aiheina ryhmässä ovat arki ja arjen hallinta, ravinto, lii-

kunta ja liikkuminen, uni ja lepo, stressi ja stressin hallinta, itsetuntemus ja minäkuva, vahvuudet ja voimavarat, palautteen vastaanottaminen ja antaminen, tunnetaidot, sosiaaliset taidot, raha ja talous, digitaidot, koti ja asuminen sekä Kokkolan seudun palveluihin tutustuminen ja KPSPY ry:n toimintaan tutustuminen.

#### **4.3.2 Diaesitys aiheesta**

Viidellätoista kokoontumiskerralla on tapaamiskerran aiheeseen liittyvä diaesitys, jonka ryhmänohjaaja voi halutessaan esittää ryhmälle sellaisenaan. Olen pyrkinyt tekemään sisällön mahdollisimman sopivaksi sekä helposti lähestyttäväksi kohderyhmälle. Jokaisessa esityksessä on pohdintaosio, jossa on valmiita kysymyksiä aiheeseen liittyen. Kysymyksiin voi miettiä vastauksia joko yhdessä ryhmänä tai vaihtoehtoisesti jokainen voi pohtia itsenäisesti mielessään. Kysymysten tarkoituksena on herättää ryhmäläiset pohtimaan aihetta omalla kohdallaan ja näin herättää miettimään omaa toimijuuttaan, voimavarojaan tai toimintakykyään. Kysymykset myös herättävät ryhmäläiset keskustelemaan yhdessä sekä jakamaan kokemuksia ryhmänohjaajan kannustamana ja tukemana.

#### **4.3.3 Toiminnallinen osuus**

Jokaisella tapaamiskerralla on oma toiminnallinen osuutensa, joka liittyy tapaamiskerran aiheeseen. Toiminnallinen osuus koostuu tehtävästä, pelistä tai muusta yhdessä tekemisestä. Toiminnallisen osuuden tarkoituksena on tukea jokaisen ryhmäläisen toimijuutta, sosiaalisia taitoja ja yhteisöllisyyttä ja aktivoida ryhmäläisiä toimintaan (Tanskanen 2015, 107). Ryhmätoimintaa voi muokata helposti ryhmäläisten toiveiden mukaiseksi erityisesti toiminnallisten osioiden osalta.



#### 4.3.4 Tavoitelomake

Ryhmätoiminnan tulee olla aina tavoitteellista (Tanskanen 2015, 106). Tein ryhmätoimintaa tukemaan myös tavoitelomakkeet, joiden avulla ryhmäläiset voivat seurata omaa edistymistään ja pääsevät pohtimaan omaa sen hetkistä tilannettaan.

Tavoitelomakkeita on kaksi, joista ensimmäinen täytetään heti ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ensimmäisessä tavoitelomakkeessa (LIITE 1) kartoitetaan asiakkaan sen hetkistä tilannetta ja toiveita ryhmältä, ja asiakas pääsee asettamaan itselleen sopivan tavoitteen ryhmän ajaksi. Tämän lomakkeen tarkoituksena on saada ryhmäläinen pohtimaan omaa sen hetkistä tilannettaan. Toisena tarkoituksena on antaa ohjaajalle kuvaa asiakkaan tilanteesta ja toiveista ryhmätoiminnalta. Ohjaaja säilyttää tavoitelomakkeen koko ryhmätoiminnan ajan ryhmätoimintatiloissa suojattuna.

Toinen tavoitelomake täytetään viimeisellä kerralla. Toisen tavoitelomakkeen (LIITE 2) tarkoituksena on saada asiakas pohtimaan nykyhetken tilannettaan, vertaamaan aiempaan ja pohtimaan omaa edistymistään. Toisen tavoitelomakkeen tavoitteena on saada asiakas pohtimaan, onko hän edennyt tilanteessaan ja tavoitteessaan. Lomakkeissa olen pyrkinyt rajamaan kysymykset, jotta vastaajien keskittyminen riittää vastaamaan jokaiseen kysymykseen huolellisesti ja tarkasti. Kysymykset ovat myös eri muodoissa, jotta kysymyksiin on mahdollisimman helppo vastata. Osa kysymyksistä on avoimia ja osa suljettuja.

#### 4.3.5 Palautelomake

Viimeisellä kokoontumiskerralla asiakkaat pääsevät täyttämään myös palautelomakkeen (LIITE 3). Palautelomakkeen tarkoituksena on kartoittaa asiakkaan mielipidettä ryhmästä ja kuulla mahdollisia kehittämissuhteita, jotta ryhmätoimintaa voidaan kehittää jatkossa. Palautelomake on anonyymi. Päädyin anonyymiin palautteeseen, sillä palautteessa keskitytään

yleiseen kokemukseen ryhmätoiminnasta eikä näin ollen nimellä annettu palaute ole tarpeellista. Palautteen kerääminen on myös KPSPY ry:n toiminnan mukaista, sillä KPSPY kerää jatkuvasti toiminnastaan asiakaspalautetta toiminnan kehittämiseksi (KPSPY 2023b).

#### 4.4 Sisältömateriaalin arviointi

Alla opinnäytetyön työelämäohjaajalta Eeva Holmbergilta saamani palaute suunnittelemas-tani sisällöstä.

Valtsu-ryhmän sisältöä on mietitty yhdessä Terhin kanssa. Sisältö kattaa laajasti ihmisen elämään kuuluvat osa-alueet. Terhi on avannut jokaisen päivän teemaa selkeästi, helposti ymmärrettävään muotoon. Tämä mahdollistaa sen, että VALTSU-ryhmän teemoja voidaan käyttää eri kuntoisten asiakkaiden kanssa. Teemapäivien esimerkiksi ravinto-päivä on laadittu niin, että tarvittaessa voi näyttää esityksestä vain osan. Näin ryhmänohjaaja voi ottaa huomioon silloisen asiakasryhmän ja käyttää materiaaleja sen mukaan.

Tehtävässä lähestytään aiheita matalalla kynnyksellä, herätellen asiakasryhmän pohtimaan kyseistä aihetta. Teemoihin liittyvät kysymykset/tehtävät osallistavat asiakkaat mukaan keskusteluun ja antavat heille mahdollisuuden osallistua ryhmäkerran kulkuun.

Tässä tilanteessa asiakkaita ei ole kuultu tehtävää tehdessä, koska valmista kohde ryhmää ei vielä ole. Jatkoa ajatellen, olisi hyvä, jos ryhmän suunnittelussa olisi myös asiakasjäseniä mukana. (Holmberg 2023.)

#### 4.5 Opinnäytetyön etiikka ja luotettavuus

Opinnäytetyössä tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia, eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta (Centria 2023). Opinnäytetyössäni olen hankkinut tutkimusluvan ja tutustunut opinnäytetyön eettisiin ohjeisiin ennen opinnäytetyön tekemisen aloittamista (Arene ry, 14). Opinnäytetyöprosessin aikana olen myös palannut aina

uudestaan eettisiin ohjeisiin, jotta työni olisi mahdollisimman eettisesti tehty. Olen myös pyrkinyt opinnäytetyössäni avaamaan opinnäytetyöprosessiani mahdollisimman avoimesti.

Käytin opinnäytetyössä lähteinä kirjallisuutta, opinnäytetöitä sekä toiminnallisen opinnäytetyön opasta. Suhtauduin lähteisiin kriittisesti ja valikoin mielestäni sopivimmat ja luotettavimmat saatavilla olevat lähteet opinnäytetyöhöni. Saatavilla olevaa tietoa oli paljon, mutta pyrin valikoimaan mahdollisimman uutta tietoa aiheesta. Pyrin valikoimaan myös luomiini materiaaleihin tiedot lähteistä, jotka ovat yleisesti tunnettuja ja luotettavina pidettyjä.

Opinnäytetyössä tekemissäni ryhmän sisältömateriaalissa pohdin erityisesti lomakkeiden kohdalla eettisyyttä. Tarkastutin lomakkeet työelämänohjaajalla useampaan kertaan ja tein niihin tarvittavat muutokset, jotta lomakkeet olisivat mahdollisimman helposti täytettävissä ja sisältäisivät mahdollisimman laajat kysymykset, mutta kysymysmäärä olisi rajallinen. Kysymysmäärän ollessa rajallinen on kysymyksiin vastaaminen helpompaa, sillä vastaaja jaksaa keskittyä kysymyksiin.

Pohdin opinnäytetyöprosessin aikana myös sosionomin kompetensseja ja peilasin niitä opinnäytetyöhöni. Kompetenssit ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, sosiaalialan asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (SOAM 2023). Kompetensseista erityisesti kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen sekä sosiaalialan eettinen osaaminen liittyivät opinnäytetyöhöni, sillä opinnäytetyössäni pyrin edistämään asiakkaiden osallisuutta, yhdenvertaisuutta sekä haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden asemaa.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ohjaus- ja valmennusryhmä Valtsuun alkavaan ryhmään sisältö, jonka perusteella koko ryhmätoiminta voidaan vetää ryhmän ohjaajan ohjaamana. Mielestäni onnistuin luomaan materiaalipankin, jossa on selkeät raamit ja jonka avulla voidaan ohjata ryhmätoiminta. Tein materiaalit tilaajan toiveet huomioiden ja kuullen. Pyrin materiaalin tekemisessä huomioimaan ryhmäläisten elämäntilanne, jossa mielestäni onnistuin pääpiirteittäin hyvin. Olen työskennellyt työ- ja opiskeluelämän ulkopuolella olevien kanssa pitkään ja koin siitä olevan valtavasti hyötyä opinnäytetyöni tekemisessä. Työelämästä saadun kokemuksen koin helpottavan huomattavasti arvioida ja tehdä sellainen sisältö, mikä ja millainen olisi sopiva heille.

Haasteeksi materiaalien tuottamisessa koin ryhmäkertojen rajallisuuden. Jouduin pohtimaan ja arvioimaan paljon sitä, mikä olisi kaikista konkreettisista ja hyödyllisistä aiheista toiminta tuleville ryhmäläisille. Jälkikäteen ajateltuna kehittäisin palaute- ja tavoitelomakkeita. Koen kysymysten määrän sopivaksi, mutta kysymyksiä olisi voinut olla myös toisenlaisia laajemmista näkökulmista. Tämän lisäksi lisäisin arki ja arjen hallinta -esitykseen hygieniää käsittelevän osion, sillä kokemukseni mukaan siinä on usein haasteita ja aiheesta on varmasti hyvä käydä keskustelua.

Opinnäytetyönäni suunnittelema sisältö materiaali työelämän käyttöön on saamani palautteen pohjalta ollut hyödyllinen. Sen puolesta puhuu myös se, että opinnäytetyö on syntynyt tilaajan tarpeesta, ja kokemani mukaan tilaaja on aidosti kiinnostunut, millaiset materiaalit tuotan heille käyttöön.

Koin saavani opinnäytetyön työelämäohjaajalta todella hyvin tukea ja apua opinnäytetyön tekemiseen. Hän osallistui ideoimiseen ja oli tavoitettavissa nopeasti, vaikka vaihtoi työnku-

vaa opinnäytetyöprosessin aikana. Saimme sovittua tilaajan kanssa myös palavereita opinnäytetyöhön liittyen helposti ja vaivattomasti. Se helpotti mielestäni opinnäytetyön tekoa suuresti, kun tiesin saavani tukea ja apua työn tekemiseen aina, kun koin sitä tarvitsevani.

## LÄHTEET

- Arene ry. *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 3.5.2023.
- Centria. 2023. *Centrian opinnäytetyö- ja kirjoitusohjeet 2022*. Saatavissa: <https://libguides.centria.fi/c.php?g=691790&p=4956691>. Viitattu 3.5.2023.
- Eläketurvakeskus. 2023. *Työkyvyttömyyseläke*. Saatavissa: <https://www.etk.fi/suomen-elakejarjestelma/elaketurva/tyoelake-etuudet/tyokyvyttomyyselake/>. Viitattu 24.4.2023.
- Holmberg, E. 2023. Opinnäytetyö. Yksityinen sähköposti. 28.4.2023. Viestin saaja Terhi Tiikkainen.
- Ilmarinen. 2023. *Työkyvyttömyyseläke*. Saatavissa: <https://www.ilmarinen.fi/henkiloasiakas/tyoelake/tyokyvyttomyyselake/>. Viitattu 24.4.2023.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. *Ryhmäilmiö*. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- KELA. 2023. *Työkyvyttömyyseläke ja kuntoutustuki*. <https://www.kela.fi/tyokyvyttomyyselake-ja-kuntoutustuki>. Viitattu 23.4.2023.
- Keski-Pohjanmaan Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2023a. *Toiminta-ajatus*. <https://kpspy.fi/>. Viitattu 25.4.2023.
- Keski-Pohjanmaan Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2023b. *Toiminta*. <https://kpspy.fi/kpspy-ry/toiminta/>. Viitattu 4.5.2023.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Helsinki: Art House.
- Mieli ry. 2023. *Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä*. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>. Viitattu 26.4.2023.
- Mönkkönen, K. 2018. *Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. 2014. *Ihmissen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Rautio, M. & Oravasaari, M. 2015. *”Ryhmä, joka vahvisti asioita minussa”*. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88835/Marjut\\_Rautio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88835/Marjut_Rautio.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 24.4.2023.
- Saari, J., Eskelinen, N. & Björklund, L. 2020. *Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa*. Helsinki: Geadeamus.
- SOAMK. 2023. *Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit*. Saatavissa: <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>. Viitattu 3.4.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. *Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen*. Saatavilla: <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>. Viitattu 24.4.2023.
- Tanskanen, S. 2020. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa P. Näkki & T. Sayed (toim.) *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla*. Helsinki: Edita. 105–126.
- THL. 2023a. *Mitä toimintakyky on?* Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 23.4.2023.
- THL. 2023b. *Mielenterveys*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>. Viitattu 25.4.2023.
- Tompuri, K. 2022. *Aikuisten yksinäisyys*. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789352/Tompuri\\_Kirsi.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/789352/Tompuri_Kirsi.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Viitattu 26.4.2023.

## LIITTEET

1. Tavoitelomake
2. Tavoitelomake
3. Palautelomake
4. Valtsu-ryhmätoiminnan sisältö
- 5–8. Arki ja arjen hallinta
- 8–12. Ravinto
- 12–14. Liikunta ja liikkuminen
- 15–18. Uni ja lepo
- 19–21. Stressi ja stressin hallinta
- 21–23. Itsetuntemus, minäkuva ja itsetunto
- 24–25. Vahvuudet ja voimavarat
- 26–28. Palautteen vastaanottaminen ja antaminen
- 29–31. Tunnetaidot
- 32–33. Sosiaaliset taidot
- 34–37. Koti ja asuminen
- 37–39. Raha ja talous
- 40–42. Palvelut Kokkolan seudulla
43. Viikkokalenteritehtävä
43. "Mitä teen, jos tapahtuu asia x?" tehtävä
- 44–47. Sokerimäärätehtävä



# TAVOITTEENI JA TOIVEENI VALTSU-RYHMÄÄN

Lomakkeen tarkoitus on sanoittaa nykytilannettasi sekä toiveita ja odotuksia ryhmätoiminnalta.



Nimi:

Päivämäärä:

Miten kuvailisit nykytilannettasi (esimerkiksi hyvä, kohtalainen, heikko, huono):

Tavoitteeni Valtsu -ryhmätoiminnalta:

Miten pääsen tavoitteeseeni?

Mitä minun täytyy tehdä, jotta tavoitteeni toteutuu?

Arvioi nykyhetkeä asteikolla 1–5 ympyröimällä mielestäsi sopiva numero. 1 = ei ollenkaan, 5 = paljon.

Tavoite on minulle tärkeä:

1

2

3

4

5

Minulla on kykyä/taitoa tavoitteen saavuttamiseksi:

1

2

3

4

5

Koen saavani tukea tavoitteeni saavuttamisessa:

1

2

3

4

5

Voinko itse vaikuttaa tavoitteen saavuttamiseen:

1

2

3

4

5

Mitä toivot ryhmätoiminnan sisällöltä?

# TAVOITTEENI JA TOIVEENI VALTSU-RYHMÄÄN

Lomakkeen tarkoitus on sanoittaa nykytilannettasi sekä toiveita ja odotuksia ryhmätoiminnalta.



Nimi:

Päivämäärä:

Miten kuvailisit nykytilannettasi (esimerkiksi hyvä, kohtalainen, heikko, huono):

Saavutitko tavoitettasi?

Mikäli tavoitit, mitä teit, jotta tavoitteesi toteutui?

Mitä uutta ryhmätoiminta toi elämääsi?

Arvioi nykyhetkeä asteikolla 1–5 ympyröimällä mielestäsi sopiva numero. 1 = ei ollenkaan, 5 = paljon.

Tavoitteeni on edennyt:



Minulla oli kykyä/taitoa tavoitteen saavuttamisessa:



Saitko tukea tavoitteesi saavuttamisessa:



Pystyitkö vaikuttamaan itse tavoitteesi saavuttamiseen:



## PALAUTEKYSELY VALTSU-RYHMÄTOIMINNASTA

Kysely on anonyymi. Palautetta kerätään toiminnan kehittämiseksi.

Vastasiko ryhmätoiminta toiveitasi?

1 = vähän 5=täysin



Mikä ryhmätoiminnassa oli hyvää?

Miten ryhmätoimintaa voisi kehittää?

Vapaa sana. Saat kertoa ryhmätoiminnasta vapaasti palautetta.



# VALTSU-RYHMÄTOIMINNAN SISÄLTÖ

- 1 Tutustuminen ryhmäläisiin Kuumailmapallo-pelin avulla. Tavoitelomakkeen täyttö. Ryhmän pelisääntöjen läpikäyminen.
- 2 Arki ja arjen hallinta. Tehtävä: Viikkokalenterin täyttö
- 3 Ravinto. Tehtävä: Sokerimäärä -tehtävä
- 4 Liikunta ja liikkuminen. Tehtävä: Kävelylenkki
- 5 Uni ja lepo. Tehtävä: Rentoutusharjoitus
- 6 Stressi ja stressin hallinta. Tehtävä: stressin hallinta kortit
- 7 Itsetuntemus ja minäkuva. Tehtävä: Tunnistaa omia vahvuuksia pelin avulla.
- 8 Vahvuudet ja voimavarat. Tehtävä: Omien voimavarojen puu -tehtävä
- 9 Palautteen vastaanottaminen ja antaminen. Tehtävä: harjoitellaan antamaan palautetta toiselle.
- 10 Tunnetaidot. Tehtävä: Oman mielipiteen ilmaisu -tehtävä
- 11 Sosiaaliset taidot. Tehtävä: tunnetila-peli
- 12 Raha ja talous. Tehtävä: Peli/ostoskorivertailu eri kaupoista
- 13 Digitaidot. ODV-hanke esittäytyy.
- 14 Koti ja asuminen. Tehtävä: Mitä tehdä jos asia x rikkoutuu kotona?
- 15 KPSPY:n toimintaan tutustuminen.
- 16 Palvelut Kokkolan seudulla. Tehtävä: Tutustuminen toimintaan.
- 17 Palaute- ja tavoitelomakkeen täyttö.



## ARKI JA ARJEN RYTMITTÄMINEN

Lähteet: Oman elämäsi tähti

Meillä jokaisella on omanlaisemme arki. Arki on elämästämme suurin osa ajasta, joten olisi hyvä saada siitä itselle mielekäs ja hyvä.

Elämönhallintaan kuuluu arjenhallinta. Elämönhallinta auttaa meitä jaksamaan eri elämänvaiheissa sekä silloin, kun olemme stressaantuneita tai kohtaamme vastoinkäymisiä.



## "ARJEN HALLINTA ON YKSI HYVINVOINNIN KIVIJALOISTA"

Arjenhallintaan kuuluu muunmuassa arjen rytmittäminen. Arjen rytmittämiseen kuuluu arkirutiinien ylläpito, joita ovat esimerkiksi ruokailu, liikunta, lepo, sosiaalisten suhteiden ylläpito sekä pakollisten asioiden hoito.

Arjessa on hyvä olla toistuva rytmi, jolloin arki tukee hyvinvointiamme ja jaksamistamme. Rytmien ei tarvitse olla kellontarkka, vaan suuntaa antava. Arjen rytmissä pysyessä huolehdimme itsestämme. Itsestä huolehtiminen unohtuu helposti, jos olemme stressaantuneita tai kiireisiä.



## UNI

Yksi arkea rytmittävistä osa-alueista on uni. Säännöllinen unirytmisi auttaa meitä hallitsemaan päivää.

Koska olemme yksilöitä, meillä on jokaisella myös oma sisäinen kello unen suhteen. Osa meistä on aamuvirkkuja, toiset iltavirkkuja. Oman sisäisen unirytmien tunteminen on hyödyksi itsellemme, sillä luontaista unirytmää kuunnellen elämänlaatu paranee.



Sisäistä kelloa voi myös muokata, mutta se vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.

## RAVINTO

Arjessa jaksamista tukee riittävä ja laadukas ravinto. Olisi hyvä syödä 5 kertaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Säännöllinen ruokailu pitää verensokerit ylhäällä ja vähentää napostelua.

Ruoan lisäksi on hyvä myös muistaa juoda vettä janojuomana.



## SOSIAALISET SUHTEET

Arjen rytmiin kuuluu myös sosiaalisten suhteiden ylläpito. Sosiaaliset suhteet ovat esimerkiksi ystävien ja perheen näkeminen.

Sosiaaliset suhteet ovat osa meidän hyvinvointia ja mielenterveyttämme, sillä ihmisellä on luontaisesti tarve kuulua joukkoon.

Sosiaalisia suhteita on tärkeä ylläpitää ja se vaikuttaa myös meidän toimintakykyymme.



## PAKOLLISTEN ASIOIDEN HOITO

Meidän täytyy hoitaa arjessamme myös pakollisia välttämättömiä asioita, esimerkiksi terveydellisiä asioita hoitaaksemme.

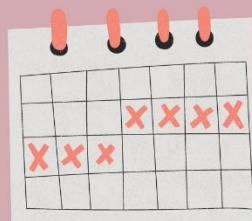
Asioiden hoitoa voi hankaloittaa kuitenkin moni asia, esimerkiksi masennus, adhd tai sosiaalisten tilanteiden pelko.

Jos kokee hankalaksi hoitaa välttämättömiä asioita, voi pyytää ystävää tai perhettä tueksi. Myös jo olemassa olevien palveluiden työntekijöiltä voi pyytää apua.



Yksi keino arjen rytmittämiseen on kalenterin käyttö, johon voit merkitä kaikki menosi kellonaikoinen. Näin on mustaa valkoisella ja nähtävissäsi menot, joten asiat eivät ole vain oman muistin varassa.

Voit tehdä paperille myös aikataulun päiviisi, jota toistamalla päivittäin arki toistuu samaa kaavaa ja vähitellen siitä muodostuu rutiini. Päivän aikatauluun voit kirjata esimerkiksi heräämisajan, ruokailuajat, liikkumisajankohdan sekä nukkumaanmenoajan.



## POHDITTAVAKSI

Mihin sinulla menee suuri osa ajastasi arjessa?

Millainen arki sinulla on?

Onko sinun arjessasi rytmiä?

Millaisista asioista arkisi koostuu?

Haluaisitko muokata arkeasi jotenkin, miten?

Koetko arkesi olevan sinun näköistä ja mieluisaa?

## RAVINTO



Lähde: Terveyskirjasto, Ruokavirasto, Oman elämäsi tähti.

## SÄÄNNÖLLISEN RUOKAILUN HYÖDYT

Säännöllinen ruokarytmi, 4-5 tunnin välein eli 4-5 kertaa päivässä, pitää verensokerin tasaisena, ylläpitää vireyttä ja toimintakykyä. Säännöllinen, terveellinen ruokailu tukee myös kokonaisvaltaista terveyttä.

Säännöllisen ruokailun avulla annoskoot pysyvät kohtuullisina ja houkutus napostella tai ahmia vähenee.

Kokonaisuus ratkaisee, kohtuullinen herkuttelu on ehdottomasti sallittua ja kuuluu normaaliin terveelliseen elämään.

Päivän aikana olisi hyvä syödä aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.



## AAMUPALA

"Aamupala on päivän tärkein ateria"

Aamupala antaa energiaa aamupäivään ja herättää aineenvaihdunnan käyntiin ja on siksi yksi päivän tärkeimmistä aterioista.

Kaikille ei kuitenkaan maistu aamupala heti herättyä. Tällöin aamupala voi olla kevyempi, esimerkiksi smoothie, josta saa tehtyä myös hyvän ja ravitsevan helpon juotavan aamupalan.

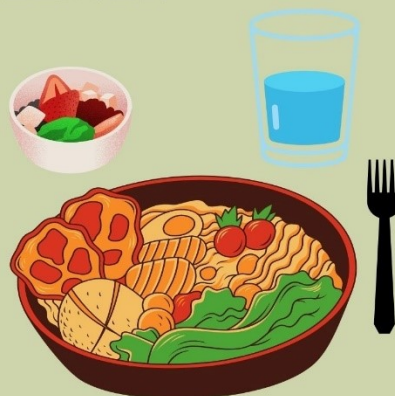


## LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

Lämpimiä ruokia olisi hyvä syödä 2 kertaa päivässä.

Lounas ja päivällinen on hyvä koota lautasmallin mukaisesti, eli puolet lautasesta kasviksia, neljäsosa hiilihydraattia eli esimerkiksi perunaa/pastaa/riisiä ja viimeinen neljäsosa proteiinia eli lihaa/kalaa/kasviproteiinia.

Tämän lisäksi voi syödä leipäviipaleen sekä jälkiruoaksi esimerkiksi marjoja tai hedelmiä.



## VÄLIPALAT

Välipala lounaan ja päivällisen välissä auttaa pitämään verensokerin ylhäällä ennen päivällisen syömistä.

Välipalan syöminen on tärkeää, sillä se ehkäisee napostelua ja hotkimista päivällisellä.



## ILTAPALA

Ihminen kuluttaa myös levätessään. Iltapala on tärkeä syödä, jotta verensokerit pysyvät ylhäällä aamuun saakka. Nälkäisenä uni on katkonaista ja keho ei palaudu päivästä kunnolla.



Iltapalan tarkoituksena on siis turvata levollinen yöuvi ja antaa elimistölle energiaa uusiutumiseen.

## JUOMA

Janojuomaksi olisi hyvä juoda vettä. Ruoan kanssa voi juoda esimerkiksi rasvatonta maitoa, piimää tai kasvijuomaa.

Vettä olisi hyvä juoda vähintään 1-1,5 litraa vuorokaudessa. Nestettä saa juoman lisäksi myös ruoasta.

Nestehukka voi aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä. Erityisesti lämpimällä ilmalla on erittäin tärkeä muistaa juoda riittävästi vettä. Myös hikoilu ja saunominen lisäävät nesteen tarvetta.

Sokeroituja juomia ei ole hyvä juoda kuin korkeintaan 1 lasin päivässä, sillä sokeroitu juoma heikentää suun terveyttä.



## POHDITTAVAKSI

Millaiset ovat ruokatottumuksesi? Syötkö kuinka monesti päivässä?

Syötkö kuinka usein päivässä?

Mitä juot janojuomaksi? Miten voisit lisätä veden juonnin määrää?

Kuinka voisit parantaa ruokatottumuksiasi?

# VINKKEJÄ HALVEMPAAN RUOKAILUUN

Hyödynnä alennustuotteita. Joissain kaupoissa on myös iltalennuksia, esimerkiksi S-ryhmän kaupoissa viimeisen aukiolotunnin aikana alennustuotteet ovat -60% alennuksessa.

Tee isompi määrä ruokaa kerralla. Tulee halvemmaksi tehdä kerralla enemmän, mitä vähemmän useasti.

Osta kaupasta moneksi päiväksi ruokatarvikkeet. Näin välttyt heräteostoilta ja napostelulta.

**Suosi sesonkituotteita. Sesonkiaikana tuotteet ovat edullisimmillaan. Sesonkituotteita on myös muita, mitä tähän on listattu!**

## TAMMIKUU

Appelsiini, mango, keräkaali

## HELMIKUU

Avokado, veriappelsiini, bataatti

## MAALISKUU

Päärynä, mandariini, salaatti

## HUHTIKUU

Parsa, varhaiskaali, paprika



## TOUKOKUU

Raparperi, kesäkurpitsa, tomaatti

## KESÄKUU

Varhaisperuna, porkkana, retiisi

## HEINÄKUU

Marjat, herne, nektariini

## ELOKUU

Rypäle, kaali, fenkoli



## SYYSKUU

Omena, sienet, luumu

## LOKAKUU

Lehtikaali, kurpitsa, palsternakka

## MARRASKUU

Persimon, punakaali,  
granaattiomena

## JOULUKUU

Taateli, punajuuri, lanttu



# LIIKUNTA JA LIKKUMINEN

Lähde: THL

Jokainen meistä liikkuu omalla tavallaan. Yksi voi käydä kuntosalilla, toinen pyöräilee, kolmas voi käydä kävellen kaupassa sen sijaan, että menisi bussilla tai autolla.

Liikkuminen ja liikunta tekee hyvää fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Se auttaa myös nukkumaan paremmin rasituksen vuoksi.





Liikunnan harrastaminen auttaa meitä nukkumaan paremmin, parantaa elämänlaatua sekä vähentää ahdistuneisuutta ja vähentää stressiä.

Sen lisäksi liikunta:

- ennaltaehkäisee sairauksia sekä auttaa niiden hoidossa
- auttaa painonhallinnassa
- alentaa kohentunutta verenpainetta
- vähentää masennuksen sairastumisen riskiä sekä lieventää masennuksen oireita
- vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon.

Toisinaan voi olla vaikea lähteä liikkumaan. Olisi tärkeä muistaa, että vähäisenkin aktiivisuuden on todettu olevan hyväksi. Jos koet vaikeaksi ajatuksiksi lähteä liikkumaan, muista, että pienikin määrä riittää.

On tärkeä myös muistaa, että liikkumisen ei tarvitse olla suoritus tai saavutus. Liikkumista on myös hyötyliikunta: portaiden kävely, pyöräily, kävely tai kotityöt. Olisi hyvä löytää itselleen mieluisa tapa liikkua, jotta liikkuminen olisi mahdollisimman mieluisaa ja hauskaa.



Liikunnan tarve vaihtelee elämän aikana sekä yksilöllisesti. Aikuisen (18-65-vuotiaan) liikuntasuositus viikossa on:

2 h 30 min kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa (esimerkiksi pyöräily, kävely, juoksu, uinti, tanssi)

tai

1 h 15 min raskasta kestävyysliikuntaa.

Sen lisäksi 2 kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa.



Istuminen ja paikallaanolo ovat osa päivittäistä lepoa ja palautumista, mutta liiallisena se on haitaksi terveydelle.

Nykyään ihmiset istuvat paljon mm. television ja älylaitteiden ääressä. Liiallisen päivittäin toistuvan paikallaanolon on todettu lisäävän riskiä mm. sairastua useisiin pitkäaikais­sairauksiin, kuten sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksiin sekä masennukseen. Se myös voi lisätä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia.



## VINKKEJÄ HYÖTYLIKKUMISEEN

Kävele tai pyöräile niitä sopivan mittaisia matkoja, jotka menisit ehkä muuten autolla tai bussilla.

Päiviisi voit sisällyttää mahdollisimman paljon arkiaktiivisuutta, esimerkiksi koti- ja pihatöitä.

Pyydä ystävää mukaan liikkumaan kanssasi.

Valitse portaat hissien sijaan



## POHDITTAVAKSI

Miten sinä liikut päivän tai viikon aikana?

Miten voisit lisätä aktiivisuutta päiviisi?

Mitä hyötyjä olet huomannut aktiivisuudesta olevan sinulle?

Mikä on mieluisin tapa sinulle liikkua?



# UNI JA LEPO



Lähde: Mieli ry, THL, Terveyskirjasto



Uni ja lepo auttavat meitä lataamaan mielen ja kehon voimavarat. Nukkuminen on ihmiselle biologinen välttämättömyys, ihminen ei siis voi jaksaa ilman unta.

Unen aikana elimistö palautuu päivän rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu.



Uni tukee oppimista ja muistamista, luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Unessa ihmisen aivot lajittelevat tietoa päivän tapahtumista. Unen aikana päivän tapahtumat jäsentyvät ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi ja opitut asiat tallentuu pitkäkestoiseen muistiin.

Unen aikana mieli käsittelee myös sellaisia tunteita, jotka usein päivän askareissa jäävät huomioimatta.



## "UNI PUHDISTAA AIVOT"

Unen tarve on yksilöllinen jokaisen ihmisen kohdalla ja se voi muuttua eri elämäntilanteissa.

Aikuinen ihminen tarvitsee kuitenkin noin 7-9 tuntia riittävän laadukasta unta joka yö, jotta aivot ja keho voivat palautua päivästä. Olisi tärkeä löytää itselleen sopiva unen määrä ja pysyä kiinni unirytmissä.

## YÖUNI KULKEE SYKLEISSÄ

Yöunet menevät eri vaiheissa ja niillä jokaisella on oma tarkoituksensa.

Heti nukahdettua alkaa kevyen unen vaihe, joka kestää noin 20 minuuttia. Tässä vaiheessa lihakset rentoutuvat ja syke hidastuu ja ruumiinlämpötila laskee. Kuorsaaminen tai tuhina johtuu kurkun lihaksien rentoutumisesta.

Kevyen unen jälkeen alkaa syvän unen vaihe. Tällöin aivojen sähköinen toiminta on hitaimmillaan ja tässä vaiheessa herääminen voi olla epämiellyttävä ja vaikeaa. Syvän unen vaihe kestää noin 30 minuuttia ja se on hyvin tärkeä vaihe hyvinvoinnille.

Syvän unen jälkeen alkaa vilkeuni, eli REM-uni. Aivot ovat tässä vaiheessa yhtä vilkkaat kuin hereillä ollessa ja silmät alkavat liikkua. Nukkuja näkee unta erityisesti REM-unen aikana.

REM-uni kestää noin 30 minuuttia, minkä jälkeen uni alkaa jälleen syventyä. Uuden syvän unen vaiheen jälkeen seuraa taas toinen REM-univaihe.

Unisyklejä tulee yön aikana noin 4-6. Yksi sykli kestää noin puolitoista tuntia kerrallaan. Alkuyöstä on syvää unta enemmän ja aamua kohden REM-jaksot ovat pidempiä.

Herääminen on helpointa REM-unen loppuvaiheella.



## HYVÄT-PAHAT PÄIVÄUNET

Toisille päiväunet antavat energiaa loppupäiväksi, toiselta lyhyetkin päiväunet vie yöunet. Päiväunia olisi hyvä välttää iltapäivän jälkeen, sillä silloin yöunen saaminen voi viivästyä. Päiväunien hyvä pituus olisi maksimissaan 20 minuuttia. Yksi keino päiväunien tehostamiseen on juoda kahvit juuri ennen päiväunia. Liian pitkät päiväunet haittaavat kuitenkin aina yöunia.



## VINKKEJÄ PAREMPIIN YÖUNIIN

Rauhoita nukkumaanmeno.

Ennen nukkumaanmenoa ei kannata selata puhelinta tai katsoa tv:tä, sillä sininen valo aktivoi aivoja ja näin häiritsee unen saamista.

Makuuhuonetta voi viilentää halutessaan esimerkiksi avaamalla ikkunaa.

Pidä unirytmisi suhteellisen samanlaisena päivästä riippumatta; mene nukkumaan ja herää suhteellisen samoihin aikoihin.



Ennen nukkumaanmenoa olisi hyvä syödä kevyt iltapala, sillä iltapala rauhoittaa elimistöä ja edistää unta. Nälkäisenä nukkuessa uni on laadultaan heikompaa, kun taas liian raskas iltapala häiritsee unta. Ennen nukkumaanmenoa on myös hyvä juoda nestettä vain vähän, sillä runsas juominen aiheuttaa yöllisiä heräämisiä. Kahvi ja cola-juomat heikentävät yöunia myös ilta-aikaan juotuina kofeiinin vuoksi.

Iltapalaksi on hyvä syödä hiilihydraattipitoista, esimerkiksi leipää tai puuroa.

Vältä alkoholin juomista etenkin iltaisin. Alkoholi keventää ja katkoo unta.

Liikunnan harrastaminen ja aktiivisuus auttavat nukkumisessa, sillä rasittuminen väsyttää kehoa ja mieltä. Kuitenkaan ei kannata harrastaa liikuntaa klo 19 jälkeen, mikäli kärsii nukahtamisongelmista, jotta elimistö kerkeää rauhoittua.



Kevyt kävely raittiissa ulkoilmassa voi myös auttaa kehoa rauhoittumaan.

## UNETTOMUUS

Unettomuus tarkoittaa kyvyttömyyttä nukkua, vaikka olisikin väsynyt. Se on yleisin uniongelma. Se voi ilmetä esimerkiksi aamu varhain heräämisenä, nukahtamisvaikeutena tai vaikeutena pysyä unessa.

Unettomuus voi johtua esimerkiksi stressistä tai epäsäännöllisestä elämänrytmistä. Syynä voi olla myös sairaus, esimerkiksi masennus, ahdistus. Myös pitkittynyt kiputila voi aiheuttaa unettomuutta.

Unettomuus ohimenevänä vaiheena ei ole vaaraksi, mutta pitkäkestoisena voi aiheuttaa toimintakyvyn alenemaa, ärtyneisyyttä sekä esimerkiksi ahdistushäiriöön.

## POHDITTAVAKSI

Kuinka nukut?

Kuinka säännöllinen unirytmisi on?

Voisitko jotenkin parantaa untasi tai unirytmiasi? Miten?

Mitä keinoja sinulla on parantaa yöuniasi?

Tunnistatko, oletko ilta- vai aamuvirkku? Kuinka se vaikuttaa arkeesi?

# STRESSI JA STRESSINHALLINTA



Lähteet: Mielenterveystalo, Mieli ry, Terveystalo

## MITÄ STRESSI ON?

Stressi virittää käytettävissä olevat voimavarat käyttöön. Stressissä käytettävissä olevat voimavarat on tiukoilla tai ylittyneet esimerkiksi haasteista ja vaatimuksista johtuen.

Kaikki stressi ei ole kuitenkaan haitallista. Sitä on hyvää sekä huonoa.



## MISTÄ STRESSI JOHTUU?

Stressi voi olla seurausta esimerkiksi kiireestä, paineista, äkillisestä elämänmuutoksesta, ihmissuhteiden haasteista, työttömyydestä tai ympäristön ärsykkeistä. Stressi voi muodostua myös ulkopuolisten tuomasta paineesta.





## HYVÄ STRESSI

Koska stressi virittää käytettävissä olevat voimavarat käyttöön, on lyhytaikaisesta stressistä paljon hyötyä, sillä se saa ihmisen toimimaan parhaiten. Se lisää esimerkiksi kykyä keskittyä, suoriutua sekä oppia. Myös vastustuskyky voi hetkellisesti parantua.

## HUONO STRESSI

Pitkittynyt stressi on puolestaan haitallista.

Se voi aiheuttaa fyysisiä sekä psyykkisiä oireita. Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi pahoinvointi, päänsärky, iho-ongelmat, väsymys ja sairastelu kierre.

Psyykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuus, tunteiden ailahtelu, levottomuus ja ärtyneisyys.



## STRESSINHALLINTA

Stressi vaatii aina vastapainokseen lepoa ja rauhoittumista. Stressin hallinnassa tärkeää on ensisijaisesti huolehtia päivärytmistä: riittävästi ravintoa, lepoa ja liikuntaa. Stressiin auttaa myös liikunta ja itselle mielekkäiden asioiden tekeminen.

On myös hyvä puhua stressin aiheuttajasta ja jakaa huolta toisen kanssa. Stressin aiheuttajasta liiallinen vatvominen on kuitenkin haitallista. Vatvominen voi aiheuttaa esimerkiksi masentuneisuutta, liiallista syömistä sekä alkoholin juomista.



## POHDITTAVAKSI

Tunnistatko, mitkä asiat tai tilanteet aiheuttavat sinussa stressiä?

Mikä auttaa sinua, kun olet stressaantunut?



## ITSETUNTEMUS, MINÄKUVA JA ITSETUNTO

Lähteet: Nyyti ry, Mieli ry, Mielenterveystalo

## MITÄ ITSETUNTEMUS ON?

Itsetuntemus on itsensä tuntemista. Se rakentuu lapsuudestamme alkaen ja voimme kehittää sitä koko elämäme ajan tutustumalla itseemme.

Itsetuntemus on esimerkiksi omien tunteiden, tarpeiden, toiveiden ja ajatusten tunnistamista. Sitä voidaan vahvistaa tutustumalla itseemme esimerkiksi erilaisten kysymysten kautta: kuka olen, mistä pidän, mitä tarvitsen, mistä en pidä, miksi jokin asia tuntuu minusta tältä, mikä minua innostaa ja mistä haaveilen?



## MIKÄ ON MINÄKUVA?



Minäkuvalle tarkoitetaan käsitystä itsestämme suhteessa ympäröivään maailmaan. Minäkuva tukee meidän hyvinvointia ja toimintaa sekä se vaikuttaa käsitykseen omista kyvyistämme.

Minäkuvaan vaikuttaa suuresti meidän ympäristö: esimerkiksi perhe, media, ystävät sekä saammame palaute.

Minäkuva voi olla myönteinen tai kielteinen. Olisi tärkeä saavuttaa myönteinen, mutta realistinen minäkuva, sillä se tukee meidän toimintaamme elämässä.

## KIELTEINEN MINÄKUVA



Kielteinen minäkuva on vääristynyt minäkuva, tällöin saattaa esimerkiksi vähätellä tai ajatella negatiivisesti omista kyvyistä tai taidoista.

Kielteisen minäkuvan taustalla voi olla traumoja esimerkiksi kiusaamisesta tai riittämättömyyden tunteesta.

Kielteisen minäkuvan omaavan olisi tärkeä opetella ajattelemaan itsestään positiivisemmin, sillä kielteinen minäkuva vaikuttaa negatiivisesti omaan mielialaan, itsetuntoon sekä arjessa selviytymiseen.

## MYÖNTEINEN MINÄKUVA

Myönteisellä minäkuvalle tarkoitetaan itsensä näkemistä positiivisesti: esimerkiksi tunnistaa omat kyvyt realistisesti ja uskoo pystyvänsä eri asioihin.

Myönteinen minäkuva ei tarkoita ylimielisyyttä, vaan siinä tunnistetaan omat vahvuudet ja heikkoudet. Meillä jokaisella on omat heikkoutemme, mutta niihin voi suhtautua realistisen hyväksyvästi.

Myönteinen minäkuva auttaa meitä jaksamaan arjessa, vastoinkäymisissä ja vaikuttaa positiivisesti mielialaamme.



## ITSETUNTO

Omaa itsetuntoa voi pohtia esimerkiksi kysymysten "Kuinka paljon arvostat itseäsi?" tai "Kuinka suhtaudut itseesi?" kautta. Hyvän itsetunnon taustalla on hyvä ja realistinen itsetuntemus.

Hyvä itsetunto auttaa meitä suhtautumaan itseemme sekä muihin lempeästi, sekä myöntämään virheemme pitäen silti itsestämme.

Hyvä itsetunto on itsensä ja oman elämän arvostamista, luottamusta itseensä sekä epävarmuuksien ja pettymysten sietämistä. Se ei ole itsekkyyttä, sosiaalista rohkeutta tai pelkkää itsevarmuutta

Itsetuntoa voi kehittää.

Hyvä itsetunto ei kehity yhdessä yössä, vaan vähitellen pikkuhiljaa. Itsetunnon kehittäminen vaatii siis aikaa ja itseensä tutustumista.



Itsetunnon vahvistaminen alkaa itsestä huolehtimisella, sekä tarpeiden ja toiveiden tunnistamisella sekä halulla saavuttaa ja täyttää ne. Itsetuntoa vahvistaa itselle mielekkäiden asioiden teko, sillä se kasvattaa kykyä pitää itsestään huolta.

## POHDITTAVAKSI

Tunnistatko, millainen itsetuntemus, minäkuva ja itsetunto sinulla on?

Miten voisit kehittää näitä?



## VAHVUUDET JA VOIMAVARAT



Lähteet: Terveyskylä, Mielenterveystalo, Nyyti ry

## OMIEN VAHVUUKSIEN TARKASTELU

Mitä vahvuuksia tunnistat itsessäsi?

Mitä vahvuuksia tunnistat muista ryhmäläisistä?



## VAHVUUDET VOIMAVAROINA

Vahvuudet ovat meidän jokaisen parhaita puolia, esimerkiksi kykyjä ja taitoja.

Vahvuuksista tulee meidän voimavaroja, ne auttavat selviytymään arjesta ja eri elämän tilanteissa.

Kaikki voimavarat eivät ole näkyvissä, vaan osa voi olla myös piilossa meiltä itseltämme.

Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, sillä siten niitä voi hyödyntää ja vahvistaa.



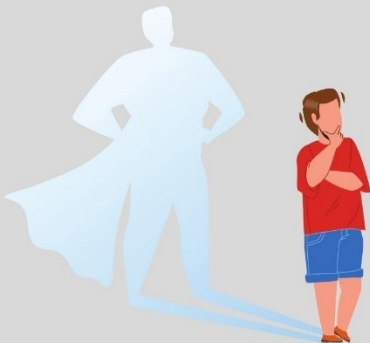


Voit pohtia voimavarojasi esimerkiksi näiden kysymysten kautta:

- Mistä minä pidän?
- Missä minä olen hyvä?
- Mikä tuottaa minulle energiaa tai hyvää mieltä?
- Mistä olet saanut kehuja?



## VOIMAVAROJEN TARKASTELO



Mitä voimavaroja tunnistat itsessäsi?

Mitä voimavaroja tunnistat toisissa ryhmäläisissä?

## VOIMAVAROJEN VAHVISTAMINEN

Voimavaroja voidaan vahvistaa, kun olemme ensin tunnistaneet omat voimavaramme. Kun tarkkailemme, käytämme aikaa ja toimimme tehden itsellemme mieleisiä asioita, vahvistamme minäkäsitystämme ja lisäämme omia voimavarojamme.



# PALAUTTEEN VASTAANOTTAMINEN JA ANTAMINEN



Lähteet: Mieli ry, Työterveyslaitos

Voisimmeko tietää mitä kaikkea teemme hyvin tai missä voisimme parantaa, ellei joku antaisi meille palautetta?

Palaute on pieni teko, mutta äärimmäisen tärkeä asia ihmisen kehittymisen kannalta.



Palautetta on tärkeä saada, jotta voi kehittyä ihmisenä. Palaute on myös keino pitää omat rajamme. Joskus palautteen antaminen voi kuitenkin olla vaikeaa. Erityisesti kielteisen palautteen antamiseen voi olla suuri kynnys. Kynnys voi tulla omasta käsityksestäämme, esimerkiksi voi pelätä loukkaavansa toista.

Palaute vahvistaa itsetuntoamme ja itsetuntemustamme.



## PALAUTTEEN VASTAANOTTAMINEN

Suomalaisille palautteen vastaanottaminen voi olla vaikeaa, erityisesti positiivisen palautteen vastaanottaminen.

Olisi tärkeä kiittää palautteesta. Palautteen voi vastaanottaa esimerkiksi sanomalla "Kiitos palautteestasi", "Kiitos, kun kerroit" tai "Kiitos, kun huomautit, jotta osaan toimia jatkossa toisin".

Emme itse aina huomaa toimintaamme ja olisi tärkeä saada palautetta, jotta voimme kehittyä tai kuulemme positiivista itsestämme. Positiivinen sekä rakentava palaute vahvistaa hyvinvointiamme ja itsetuntemustamme.

Mikäli saatu palaute loukkaa ja herättää itsessämme voimakkaita kielteisiä tunteita, voi sanoa tarvitsevansa aikaa käsitellä asiaa.

## PALAUTTEEN ANTAMINEN

Palautetta on hyvä osata antaa. Palautetta voi rohkeasti antaa toiselle pienistäkin asioista. Palautteen anto on tärkeää, jotta voimme kertoa esimerkiksi rajoistamme tai haluamme viljellä myönteisyyttä.

Myönteisen palautteen antaminen antaa hyvän mielen sekä sen saajalle, että myös palautteen antajalle. Pienistäkin myönteisistä palautteista on iloa molemmille: se piristää arkea sekä tuo itsevarmuutta molemmille.

Erityisesti negatiivinen palaute on tärkeä muistaa antaa rakentavasti, mutta realistisesti. On hyvä kertoa oma mielipide, mutta se kannattaa aina kertoa rakentavan ystävällisesti.

## PALAUTTEEN ANTAMINEN

Palautetta on hyvä osata antaa. Palautetta voi rohkeasti antaa toiselle pienistäkin asioista. Palautteen anto on tärkeää, jotta voimme kertoa esimerkiksi rajoistamme tai haluamme viljellä myönteisyyttä.

Myönteisen palautteen antaminen antaa hyvän mielen sekä sen saajalle, että myös palautteen antajalle. Pienistäkin myönteisistä palautteista on iloa molemmille: se piristää arkea sekä tuo itsevarmuutta molemmille.

Erityisesti negatiivinen palaute on tärkeä muistaa antaa rakentavasti, mutta realistisesti. On hyvä kertoa oma mielipide, mutta se kannattaa aina kertoa rakentavan ystävällisesti.

## VINKKEJÄ PALAUTTEEN ANTAMISEEN

Palautetta on hyvä antaa, vaikka sen antaisi jäljessä. Ei haittaa, vaikka palautteen antaa päivän, viikon tai kaksi myöhässä.

Erityisesti kielteisen palautteen antamiseen kannattaa kiinnittää huomiota, jotta palaute on mahdollisimman helppo ottaa vastaan.

Palaute kannattaa aina antaa omasta kokemuksesta käsin, esimerkiksi "minusta tuntuu", "minä koen" sanoja käyttämällä, jotta ei syytä toista. Palaute kannattaa antaa aina rakentavasti ja ystävällisesti. Tällöin palaute on helpompi vastaanottaa ja sisäistää.

## ESIMERKKEJÄ PALAUTTEESTA

"Minusta tuntuu \_\_\_\_\_, koska .."

"Minä koen \_\_\_\_\_, koska ..."

"Minusta oli kiva, kun..."

"Minä en pitänyt siitä, koska..."

"Olipa kivasti tehty!"

"Kiitos, kun ..."



## POHDITTAVAKSI

Annatko palautetta toisille?

Koetko helpoksi antaa palautetta?

Entä vastaanottaa?

Mikä palautteen annossa/vastaanottamisessa on vaikeinta?

Entä helpointa?

Harjoitelkaa yhdessä palautteen antamista toisistanne.



## TUNTEET



Meillä jokaisella on tunteet. Tunteiden heräämiselle ei voi mitään, eikä niitä tarvitse hävetä tai peitellä. Tunteet kertovat meille tietoa ihmisistä, itsestämme ja ympäristöstämme. Ne kertovat esimerkiksi mistä pidämme, mistä emme pidä, mitä suremme ja mitä kaipaamme.

Tunteita on kuitenkin hyvä osata käsitellä. Tunnetaitoja voi opetella ja kehittää koko elämän ajan.

## MITÄ TUNNETAIDOT OVAT?



Tunnetaidot ovat omien tunteiden ja tunnereaktioiden tunnistamista, nimeämistä, säätelyä ja ilmaisemista. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky pohtia tunteiden taustalla olevia tekijöitä: miksi minusta jokin asia tuntuu tältä?

## TUNTEIDEN ILMAISU



Meillä jokaisella on oma tapamme ilmaista tunteitamme.

Tunteita voidaan ilmaista monin eri tavoin. Yleisin ja välittömin ilmaisumuoto on fyysinen ilmaisu. Fyysinen ilmaisu on esimerkiksi nauru, hymy tai itku.

Muita ilmaisumuotoja ovat puhuminen ja kirjoittaminen. Myös muita keinoja voi olla ilmaista tunteitaan.



Myönteisten tunteiden ilmaisu on yleensä helpompaa kuin kielteisten. Kielteisten tunteiden kohdalla on tärkeä osata säädellä tunteita. Kielteisiä tunteita on silti yhtä tärkeä ilmaista, kuin myönteisiä.

Myönteisten tunteiden ilmaisu toiselle ihmiselle on myös tärkeää, sillä se vahvistaa toisen itsetuntoa ja tuo hyvää mieltä.

Kielteinen tunne toiselle ihmiselle on tärkeä antaa rakentavan ystävällisesti, jotta palaute voidaan vastaanottaa rakentavasti.

## TUNTEET IHMISSUHTEISSA

Tunteet liittyvät myös ihmissuhteisiimme ja tunteita on hyvä ilmaista myös vuorovaikutuksessa.

Myönteisten tunteiden ilmaisu toiselle ihmiselle on tärkeää, sillä se vahvistaa toisen itsetuntoa ja tuo hyvää mieltä.

Kielteinen tunne toiselle ihmiselle on tärkeä antaa rakentavan ystävällisesti, jotta palaute voidaan vastaanottaa rakentavasti.



## TUNTEIDEN KOHTAAMINEN

Tunteet voivat tulla meille itsellemme yllätyksenä.

Tunteiden noustessa, on hyvä ensin tiedostaa tunne.

Tiedostamisen jälkeen voi säädellä tunnetta esimerkiksi hengityksen avulla. Syvään hengittäminen rauhoittaa kehoa ja mieltä.

Tunne on tärkeä käsitellä, erityisesti kielteinen tunne. Miksi minusta tuntuu tältä? Tunteen voi jakaa toisen ihmisen kanssa.

On hyvä muistaa, että tunteiden ohittaminen ei poista niitä. Ne kerääntyvät ja nousevat esiin jossain vaiheessa elämää myöhemmin.



## TUNTEIDEN KÄSITTELY



Tunteita on tärkeä käsitellä, jotta ne eivät kasaannu mieleemme. Tunteita voi käsitellä esimerkiksi puhumalla toisen ihmisen kanssa tunteesta, liikkumalla tai kuuntelemalla musiikkia.

Meille jokaiselle tulee joskus elämämme aikana voimakkaita tunnekuohuja. Voimakkaan tunnekuohun aikana on tärkeä rauhoittaa ensin itsensä esimerkiksi hengittämällä tietoisesti rauhallisesti. Myös aikalisän ottaminen voi auttaa, tällöin tunteet voivat laantua pahimmasta tunnekuohusta ja tunteita on helpompi käsitellä myöhemmin.

## POHDITTAVAKSI

Tunnistatko sinussa heräviä tunteita?

Millaiset tilanteet nostavat sinussa positiivisia tunteita?

Entä negatiivisia?

Mikä on sinun keino käsitellä tunteita?

Pohtikaa yhdessä, millaisia eri keinoja keksitte tunteiden käsittelyyn.





## SOSIAALISET TAIDOT

Lähteet: Mieli ry, THL, Nyyti

Sosiaaliset taidot ovat kykyä olla ja toimia muiden ihmisten kanssa.

Meillä on luontainen tarve kuulua joukkoon ja tarvitsemme muita ihmisiä kaikissa elämänvaiheissa. Olemme jatkuvasti vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, joten sosiaaliset taidot ovat hyvin tärkeä osa elämäämme.



Tarvitsemme sosiaalisia taitoja arkipäiväisessä elämässämme, esimerkiksi kaupassa, pakollisten asioiden hoidossa, ystävytydessä ja ryhmässä toimimisessa.

Sosiaalisia taitoja ovat muunmuassa itsensä esitteleminen, kuuntelu ja kysyminen.





Sosiaalisten taitojen kehittymiseen vaikuttaa muun muassa elinympäristö, lapsuuden kokemukset ja luonteenpiirteet.

Yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute eivät pelkästään syrjäytä muista ihmisistä, vaan heikentävät kenen tahansa luottamusta omiin keskustelu- ja vuorovaikutustaitoihin.



## SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN



Sosiaalisia taitoja voidaan kehittää. Taidot kehittyvät myös aina, kun olemme uuden asian edessä. Esimerkiksi ryhmään tulo kehittää meidän sosiaalisia taitoja.

Sosiaalisten taitojen kehittyminen tarkoittaa muunmuassa:

- kykyä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita,
- kykyä luottaa toisiin ja ottaa vastuuta myös muista,
- sosiaalisten tilanteiden pelkojen vähentymistä,
- merkityksellisten ihmissuhteiden olemassaoloa,
- itsearvostuksen lisääntymistä.

## POHDITTAVAKSI

Pohdi, millaiset sosiaaliset taidot sinulla on.

Voisiko taitoja kehittää jotenkin, miten?

Missä kaikkialla sosiaalisia taitoja tarvitaan?

Mitä hyötyä on sosiaalisista taidoista?

## KOTI JA ASUMINEN



Lähteet: Vuokralaiset, Kilpailu- ja kuluttajavirasto

## VUOKRA-ASUNNOSSA ASUMINEN



Vuokralla asumisessa on omat vastuut ja velvoitteet.

Täytyy muistaa, että vuokralla asuessa asutaan toisen omistamassa asunnossa, eikä asunto ole omasi, vaikka se olisikin sinun kotisi.

## VUOKRALAISEN VELVOLLISUUDET

Vuokralaisen velvollisuus on:

- Maksaa vuokra sovitusti
- Ilmoittaa tapahtuneista vahingoista vuokranantajalle
- Hoitaa asuntoa huolellisesti
- Säilyttää avaimet huolella



## VUOKRAN MAKSAMINEN

Vuokra täytyy maksaa viimeistään sovittuna vuokranmaksupäivänä.

Mikäli vuokraa ei maksa sovittuna aikana, voi joutua maksamaan viivästyskorkoa sekä mahdollisesti perintäkuluja. Mikäli on maksamatta muutaman kuukauden vuokra tai vuokra on maksettu epäsäännöllisesti, voi vuokranantaja irtisanoa vuokrasopimuksen ilman erillistä varoitusta.

Välillä tulee elämässä tilanne, ettei jostain syystä saa vuokraa maksettua sovittuna aikana. Tällöin täytyy ottaa heti yhteys vuokranantajaan ja sopia maksusta.

## KOTIVAKUUTUS

Vaikka vuokrasopimuksessa ei olisi ehtona kotivakuutuksen ottaminen, kannattaa se aina ottaa.

Kotivakuutuksella vakuutetaan asunnossa sekä mahdollisessa varastossa olevat tavarat esimerkiksi tulipalon ja vesivahingon sattuessa. Usein kotivakuutus kattaa myös muutossa sattuneet vahingot. Kannattaa aina selvittää oman kotivakuutuksen ehdot.



## ASUNNOSTA HUOLEHTIMINEN

Vaikka kotisi ei ole sinun omistamasi, tulee asunnosta huolehtia kuten omasta. On hyvä myös muistaa, että olet vastuussa myös vieraittesi toiminnasta asunnossasi.

Olet myös vuokralaisena velvollinen ilmoittamaan asunnossa tapahtuneista vahingoista vuokranantajallesi.



Koti pysyy siistinä, kun huolehtii aina heti roskat roskiin ja täydet roskapussit roskasäiliöön. Myös tiskit kannattaa tiskata heti, jottei ne jää haisemaan.

Esimerkiksi kerran viikossa voi tehdä isomman siivouksen, jossa imuroi ja moppaa lattiat, pyyhkii pölyt ja pesee pyykit. Kun ottaa tavaksi siivota huolellisesti yhden kerran viikossa, ei asunto pääse kovin sotkuiseksi.

Kodin huolellisella ylläpidolla viestit myös itsellesi, että kotisi on tärkeä sinulle.



Normaalin siivouksen lisäksi yleensä vuokralaisen vastuulle kuuluu lamppujen vaihdot ja lattiakaivojen sekä liesituulettimen rasvasuodattimen puhdistus.

Saat tarkan ohjeistuksen vuokranantajaltasi siitä, mitkä kaikki huoltotyöt kuuluu sinun vastuullesi.

Huomioi, että vuokralainen ei saa tehdä muutos- tai korjaustöitä asunnossa ilman vuokranantajan lupaa.



Asunnosta huolehtimiseen kuuluu myös avainten huolellinen säilyttäminen. Vuokralaisena on velvollinen säilyttämään kaikki vuokranantajan antamat avaimet huolellisesti.

Mikäli avain puuttuu vuokralaisen muuttaessa pois, voi vuokralainen joutua maksamaan lukkojen uudelleen sarjoittamisesta aiheutuvat kustannukset.

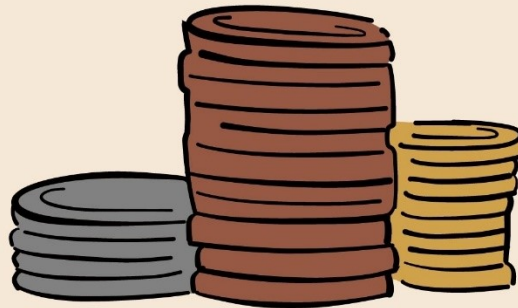


# POHDITTAVAKSI

Kuinka huolehdit kotisi siisteydestä?

## RAHA JA TALOUS

Lähteet: Mieli ry, Takuusäätiö.



Talous vaikuttaa valtavasti mielenterveyteen ja elämään kokonaisuudessaan. Jokainen meistä on todennäköisesti jossain kohtaa elämäänsä kokenut taloudellisia huolia. Talousvaikeudet ovat kuitenkin arkipäivää hyvin monelle. Viime vuosina talousvaikeudet ovat tulleet yhä yleisemmäksi, nykyhetkeen on vaikuttanut mm. energiakriisi ja inflaatio.

Talousvaikeuksiin voi vaikuttaa esimerkiksi hintojen nousu, ylivelkaantuminen kulutuksen vuoksi, riittämättömät tulot, sairastuminen tai työkyvyttömyys.

Rahahuolien kanssa ei kannata jäädä yksin, sillä rahahuolet vaikuttavat niin perustavanlaatuisesti elämään ja mielenterveyteen.



## AVUN HAKEMINEN

Taloushuolet voivat aiheuttaa hyvin voimakasta häpeän tunnetta, joiden vuoksi avun hakeminen voi olla hyvinkin vaikeaa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että talousvaikeudet ovat ajankohtaisia ja hyvin yleisiä, et siis ole yksin taloushuolten kanssa, mikäli kamppaillet taloushuolten kanssa.



Taloushuolet voivat aiheuttaa myös esimerkiksi ahdistuksen, syyllisyyden, huonommuuden sekä kelpaamattomuudenkin tunteita. Myös usko tulevaan voi olla koetuksella. Tunteet saattavat lamaannuttaa tai aiheuttaa paniikin kokemuksia. Ihminen saattaa hävetä sekä itseään, että talousvaikeuksia.

Paha olo saattaa käsittelemättömänä johtaa esimerkiksi masennukseen. Tunteiden purkaminen ja käsittely itselleen sopivin tavoin, esimerkiksi puhumalla, on tärkeää, jotta pääsee asiassa eteenpäin.



## PIKAVIPPI EI OLE OIKETIE ONNEEN

Tiukassa rahatilanteessa voi tulla harkinneeksi pikavippiä, jonka turvin voi ajatella maksavansa kerääntyneet laskut pois.

Pikavippi johtaa kuitenkin hyvin helposti velkakierteeseen: ottaa pikavipin maksaakseen laskut pois, mutta jotta saa maksettua kalliin pikavipin pois, voi joutua ottamaan uudelleen pikavipin. Näin voi ajatua ylivelkaantuneeksi, jolloin mielenterveyden ongelmien riski nousee entisestään. Esimerkiksi stressi voi kasvaa ja mieliala heikentyä.

## MITEN SAADA RAHAT RIITTÄMÄÄN?

Budjetointi on yksi hyvä keino seurata rahan käyttöä. Budjetoinnin voi tehdä esimerkiksi paperille.

Laitetaan ylös tulot. Mitä tuloja saan kuukaudessa?

Sitten jaetaan menot eri kategorioihin.

Esimerkki kategorioista voi olla:

-Pakolliset menot (esim. vuokra, sähkö, vesi, puhelinlasku, vakuutus)

-Ruoka (pakollinen ruoka)

-Muut menot (esim. vaatteet, harrastukset, hygieniatarvikkeet, bussilippu, muu)

Menoissa summat tulisi olla sellaisia, että menot eivät ylitä tuloa, mutta kuitenkin realistisia. Budjettiin voi merkata menot esimerkiksi kuiteista, jolloin budjettia on helppo seurata.



## POHDITTAVAKSI

Pohdi omia tuloja ja menoja.

Mitä tuloja saat?

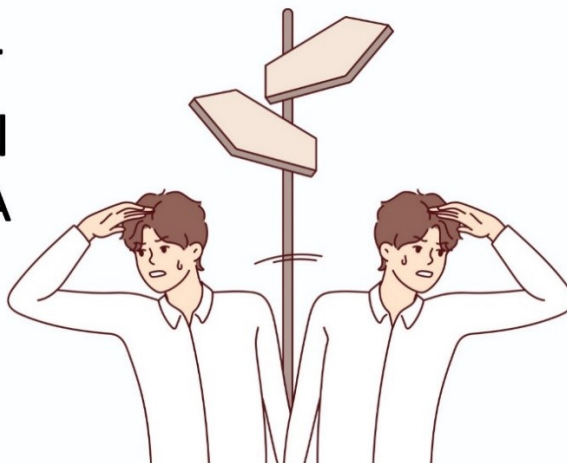
Riittävätkö rahat normaaliin elämiseen?

Jos rahasi on tiukilla, voitko jotain menoja karsia?

Menot voidaan jakaa esimerkiksi kolmeen eri kategoriaan. Näitä voivat olla välttämättömät menot, tarpeelliset menot ja turhat menot.

Pohtikaa yhdessä, mitä menoja näihin kategorioihin kuuluu.

# PALVELUT KOKKOLAN SEUDULLA



**taito**  
KESKI-POHJANMAA

Kuntouttavaa työtoimintaa käsitöiden parissa Kokkolassa, Kalajoella ja Sievissä. Työtoimintaa 1-4 päivää viikossa ja 4-8h päivässä.

Työtoimintapaikka ja työtehtävät suunnitellaan yksilöllisesti jokaiselle sopivaksi.

Lisätietoja: <https://taitokeskipohjanmaa.fi/kurssit-ja-palvelut/tyotoiminta/>





Kvikantin ratsutila järjestää Green Care työtoimintaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille Kokkolan Kvikantissa.

Työaika 2–6 h, sovittavissa asiakaskohtaisesti.

Lisätietoja: <http://www.kvikantinratsutila.fi/>



Työkokeilu ja ryhmätoiminta, ruokailu ja ruokajako.

Työkokeilussa työtehtäviä on keittiöllä, kuljetus- ja kiinteistöpalveluissa sekä somesisällön tuottaminen.

Ryhmätoiminnassa jokaiselle päivälle eri teemoja, joihin voi osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Tutustutaan erilaisiin ammatteihin. Teemoja mm. ruoka, liikunta, pelaaminen, musiikki, taide ja elokuvat.

Ruokala Niityssä aamupala maanantaisin ja torstaisin, keitto keskiviikkoisin.

Ruokajako tiistaisin ja perjantaisin klo 11.00.

Lisätietoja: <https://koty.fi/>

Palkkatukityö, oppisopimustyö,  
työkokeilu, kuntouttava työtoiminta,  
avo-/terapiatyö sekä  
vapaaehtoistoiminta.



Lisätietoja: <https://spr-kirppis.fi/tyollistamme/>



# Ruoka-apu.fi

Ruoka-apu.fi:stä löydät ajantasaiset tiedot ruoka-  
aputapahtumista ja yhteisöllisistä ruokailuista valitsemallasi  
alueella.

Täältä löytyy mm. milloin ja missä ruokajakelut ovat.

Lisätietoja: [www.ruoka-apu.fi](http://www.ruoka-apu.fi)

## Viikkokalenteri

Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

### Mitä teen, jos tapahtuu asia x?

Mitä teen, jos:

- lamppu on palanut?
- valot ei syty katkaisimesta?
- viemäri on tukossa?
- lämpöpatteri ei lämpene?
- palovaroitin piippaa patterin loppumista?
- hana vuotaa?
- avaimet jäävät sisälle?
- astianpesukone rikkoutuu?
- jääkaappi sulaa?
- sulake on palanut?



**10 sokeripalaa**



**56 sokeripalaa**



**10 sokeripalaa**



**7 sokeripalaa**



**8 sokeripalaa**



**50 sokeripalaa**

0,5 l



**28 sokeripalaa**